AirClimber SYSTEM

CORPO FIRME E TONIFICADO COM APENAS ALGUNS PASSOS!

LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR E GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTAS FUTURAS

MANUAL DE INSTRUÇÕES

AirClimber SYSTEM

CORPO FIRME E TONIFICADO COM APENAS ALGUNS PASSOS!

ÍNDICE

PEÇAS E ACESSÓRIOS 6

INSTRUÇÕES 7

BODYCORD - CORDA DE RESISTÊNCIA CORPORAL 9

MONITOR DE TREINAMENTO 10

CONTAGEM DE PULSAÇÕES 10

DICAS DO TREINAMENTO BÁSICO 11

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS 11

ALONGAMENTO 11

EXERCÍCIOS AIRCLIMBER 13

DESAQUECIMENTO 20

COMO GUARDAR O AIRCLIMBER 20

AirClimber foi especialmente desenvolvido por Brenda Dygraf, campeã de Aeróbica dos EUA, especialista em fitness e protagonista de mais de diversos vídeos de fitness!

Só AirClimber consegue queimar gordura, firmar e tonificar, fortalecer o corpo todo e ainda esculpir um abdômen mais definido ao mesmo tempo!

Através da exclusiva tecnologia "Air Power", a cada passo, o ar flui de um pedal para o outro, inflando a almofada e eliminando o impacto no seu corpo!

A mesma força do ar, também ajuda você a se exercitar, pois levanta suas pernas para ajudar a manter o movimento. Isso acelera a queima de calorias, ajuda a firmar e esculpir seu corpo todo!

AirClimber combina exercícios cardio para queima de gordura e fortalecimento do corpo todo além de um incrível programa de abdominais! É ginástica completa para a parte superior e inferior do corpo!

AirClimber possui monitor de treinamento, para acompanhar o tempo de exercícios, número de passos e calorias queimadas além da corda de resistência corporal que acrescenta resistência aos exercícios da parte superior do corpo!

AirClimber chega completamente montado, basta pressionar o seletor para inflar e começar a andar sobre uma macia almofada de ar! Design inteligente e de alto desempenho, projetado para ser portátil, compacto, estável e resistente!

IMPORTANTE: Leia e siga todas as instruções, antes de usar o AirClimber.

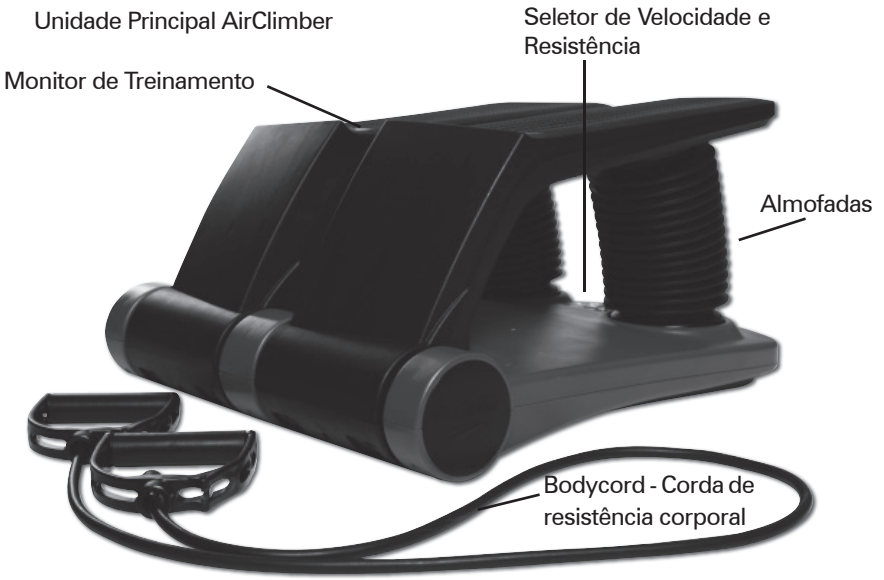
- Peso máximo do usuário: 130 kg
- Ao começar a usar o AirClimber, encoste-o em uma cadeira ou em uma mesa bem firme e mantenha-o encostado ao subir e descer do aparelho. Tenha muito cuidado ao subir e descer do AirClimber.
- O AirClimber não é brinquedo e não deve ser usado perto de crianças ou animais domésticos. Mantenha-os afastados do aparelho e da corda de resistência corporal durante o uso, ou quando o produto estiver sem supervisão. Podem ocorrer sérios danos se os dedos ou outras partes do corpo ficarem embaixo dos pedais ou da base do aparelho durante o uso.
- Consulte o médico antes de começar este ou qualquer programa de exercícios físicos e dietas. Esse aviso é especialmente importante se você estiver com mais de 35 anos, se nunca fez exercícios físicos, se estiver grávida ou se tiver algum problema de saúde.
- Siga as recomendações médicas ao desenvolver seu próprio programa de condicionamento físico.
- Se você tiver alguma dor ou aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares e falta de ar, desmaio ou desconforto incomum durante os exercícios, pare imediatamente e consulte um médico, antes de continuar.
- Ao usar o AirClimber, mantenha os pés nos pedais o tempo todo. Não deixe

os pés na beirada dos pedais. Se os pés se movimentarem para a beirada, pare e centralize os pés.

- Só use o AirClimber em superfície plana e estável. Se o piso for desigual, use o AirClimber em um piso acarpetado.
- Não use o aparelho sobre um tapete pequeno que pode se movimentar durante o uso.
- Só encha as almofadas se elas estiverem na temperatura ambiente. Elas ficam mais flexíveis em temperatura normal. Não deixe o AirClimber exposto ao sol por muito tempo.
- As almofadas devem ser enchidas antes de usar. As almofadas devem estar bem cheias para funcionar bem. Pisar nas almofadas sem ar suficiente irá danificá-las e fará o aparelho perder a garantia.
- Só use acessórios recomendados pelo fabricante. O uso de qualquer outro acessório não recomendado pelo fabricante acarretará na perda da garantia, além de poder causar ferimentos pessoais ou dano ao aparelho.
- Escolha sempre o nível de exercícios adequado à sua resistência física e flexibilidade.
- Conheça e respeite seus limites. Use sempre o bom senso ao fazer exercícios físicos. Caso você tenha alguma dúvida sobre o aparelho ou sobre o programa de exercícios, converse com um médico.
- NÃO USE O AirClimber ou a corda de resistência corporal se estiverem com defeito ou com algum tipo de mau funcionamento. Examine o aparelho antes de cada uso.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES PARA FUTURAS CONSULTAS

PEÇAS E ACESSÓRIOS



INSTRUÇÕES

O AirClimber foi detalhadamente inspecionado e completamente montado, antes de ser despachado. Portanto, ele deverá chegar em perfeitas condições de uso.

IMPORTANTE: Retire todas as peças da embalagem e verifique se há alguma danificada.

COMO ENCHER AS ALMOFADAS

Passo 1:
Posicione o AirClimber com as almofadas e o seletor de velocidade e resistência voltado para você.

Passo 1

Passo 2:
As almofadas sempre devem ser enchidas de ar, antes de usar. Coloque o seletor de velocidade e resistência na posição 1 e em seguida, pressione- o com o pé. Com as duas mãos, vá puxando delicadamente os pedais para cima para encher as almofadas. Assim que as almofadas estiverem na posição horizontal e cheias de ar, solte o seletor.

COMO INSERIR O MONITOR DE TREINAMENTO

1. Inserir a bateria de modo que suas extremidades (- e +) fiquem devidamente posicionadas. O sinal "+" da bateria deve ficar à mostra quando ela for inserida corretamente (Ver Figura 1).
2. Pressione o monitor na abertura que há no pedal, de modo que o botão vermelho fique mais perto da borda do pedal (Ver Figura 2).
3. Verifique se a tira plástica de proteção está no compartimento de bateria. Retire a tira e descarte-a (Ver Figura 3) e depois siga o passo #2 acima.

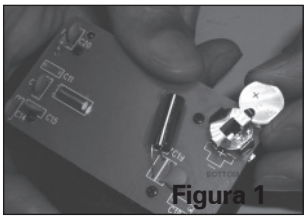


Figura 1

Figura 2

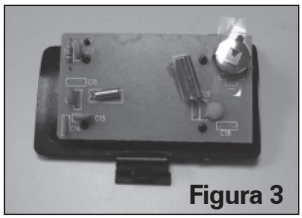


Figura 3

SELETOR DE VELOCIDADE E RESISTÊNCIA

Para controlar a quantidade do fluxo de ar entre as almofadas, gire o seletor da direita para a esquerda. Ajuste a resistência conforme sua habilidade. A posição #1 é ideal para principiantes, pois dá o nível de resistência mais leve com possibilidade de caminhar rapidamente. As posições #2 a #3 também são boas para um exercício mais rápido. Na medida em que você for ficando mais confiante com o AirClimber gire o seletor para a direita (sentido horário) para adicionar mais resistência, para fazer um exercício mais lento, mais difícil e que aumenta a frequência cardíaca.

A posição #5 dá mais resistência para ajudar você a queimar gordura e tonificar e reforçar a musculatura inferior

COMO REGULAR A ALTURA DO PEDAL

A altura do pedal pode ser regulada enchendo as almofadas a uma altura máxima de 20 cm. Os principiantes podem exercitar-se com as almofadas com pelo menos 15 cm do topo à base.

COMO SUBIR E DESCER DO AIRCLIMBER

Passo 1:

Coloque o AirClimber em uma superfície plana e firme. O AirClimber tem pés de borracha macia, mas recomendamos que seja colocado um carpete ou borracha debaixo do aparelho para ajudar a evitar movimentos durante os exercícios. Isso irá proteger o piso de danos devido ao uso prolongado e extenso do AirClimber.

Passo 2:

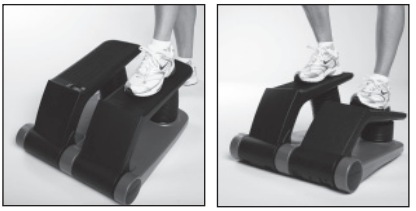
As almofadas sempre devem ser enchidas de ar, antes de usar. Posicione o aparelho com as almofadas e o seletor voltados para você.

Passo 3:

Até você se acostumar a usar o AirClimber, encoste-o em uma cadeira ou em uma mesa bem firme e mantenha encostado ao subir e descer do aparelho. Tenha muito cuidado ao subir e descer do AirClimber.

Passo 4:

Segure em uma cadeira ou mesa e sem subir no aparelho, coloque um dos pés no meio do pedal.



Não deixe o pé muito perto da beirada do pedal. Se o pé estiver perto da beirada durante o exercício, pare e centralize o pé.

Para começar a dar passos, ponha um pé no pedal, e deixe afundar o máximo

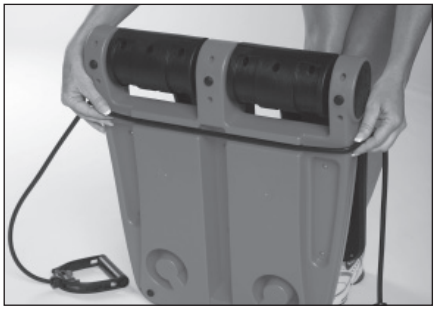
possível. Depois que estiver de pé e com bom equilíbrio, coloque o outro pé no pedal. Fique de pé nos dois pedais e comece a dar passos lentamente. Depois de completar a rotina desça com cuidado, um pé de cada vez.

Passo 5:
Dê passos lentamente até ter equilíbrio e experiência com os movimentos do AirClimber. Mantenha os joelhos levemente dobrados, com os pés paralelos e centralizados nos pedais, o tempo todo. Não desencoste os pés dos pedais.

BODYCORD - CORDA DE RESISTÊNCIA CORPORAL

Adicionar a Bodycord ao exercício é uma excelente maneira de aumentar a resistência para exercícios do tronco que reforçam e aumentam seus exercícios cardiovasculares.

COMO USAR A CORDA



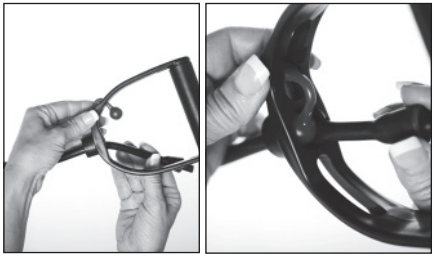
Passo 1:
Levante a parte frontal do AirClimber.

Passo 2:
Coloque a corda na fenda própria, verificando se está bem encaixada.

Passo 3:
Abaixe o AirClimber cuidadosamente para que a corda não escape da fenda. Não deixe que a parte plana do AirClimber pise na corda, pois isso pode danificá-la. A corda deve deslizar facilmente de um lado para o outro do AirClimber.

COMO REGULAR A BODYCORD PARA SUA ALTURA

Passo 1:
Para encurtar a corda, puxe a pequena bola de travamento para fora do furo de travamento (Ver Figura 10).



Passo 2:
Puxe a corda através do furo de travamento até o comprimento desejado. Ajuste a corda usando as duas alças, para ficar igual dos dois lados.

Passo 3:
Posicione a bola de travamento no furo e aperte a bola para baixo de modo que ela trave a corda firmemente no lugar (Ver Figura 11).

MONITOR DE TREINAMENTO

Através do Monitor de Treinamento você poderá acompanhar o tempo de exercícios, número de passos e calorias queimadas.

- COUNT – Passos acumulados
- TIMER – Tempo de exercícios
- CAL – Calorias queimadas
- RPMS – Passos por minuto
- SCAN – Alterna as funções

Mode: Aperte a tecla Mode para escolher a função. A seta pequena irá indicar qual função está selecionada.
Scan: Essa opção mostra automaticamente cada função por 4 segundos cada.
Reset: Mantenha a tecla mode pressionada por 3 segundos para reiniciar todas as funções.
Desligamento automático : O monitor de treinamento desliga automaticamente se não receber nenhum sinal por 4 minutos. Os sinais são enviados pelo movimento do pedal ou tocando na tecla mode.

CONTAGEM DE PULSAÇÕES

A contagem das pulsações é feita por 10 segundos, logo depois de parar de fazer um exercício. A contagem das pulsações mede aproximadamente a frequência cardíaca enquanto você faz exercícios. Tendo em vista que a frequência cardíaca diminui quando a pessoa se recupera, uma contagem por mais tempo não será tão precisa.

QUADRO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA - PRINCIPIANTES

O quadro a seguir é um guia para quem está começando um programa de condicionamento físico.

Idade	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Contagem de 10 segundos	**23**	**22**	**22**	**21**	**20**	**19**	**19**	**18**	**18**
Batimentos por minuto(BPM)	138	132	132	126	120	114	114	108	108

QUADRO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA - AVANÇADO

O quadro a seguir é uma diretriz para quem está em boa forma física e familiarizado com o AirClimber.

Idade	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Contagem de 10 segundos	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Batimentos por minuto (BPM)	156	156	150	144	138	132	132	126	120

DICAS DO TREINAMENTO BÁSICO

Principiantes ou pessoas que querem um exercício cardiovascular, com queima de gordura e aumento de resistência não devem usar a BodyCord até conhecer bem o movimento do pedal. Ajuste o seletor na posição #1 para começar. Isso permite um exercício rápido, fácil e regular, com leve resistência do pedal.
Intermediários e avançados (usaram o AirClimber antes e em boas condições aeróbicas) ou os que querem um exercício muscular mais intenso podem usar a BodyCord depois dos primeiros 10 minutos de caminhada e ajustar o seletor na posição #3 ou mais. Isso dá mais resistência aos exercícios de tronco e músculos inferiores.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS

Recomendamos começar a exercitar-se no AirClimber pelo menos em dias intercalados. Principiantes podem começar com um programa de 5 minutos e ir para 15 minutos e depois para 30 minutos seguidos, ou dividir os exercícios em 3 sessões de 10 minutos.
Se seu nível de condicionamento for suficientemente elevado, você pode exercitar-se todos os dias, mas nunca deixe de escutar seu corpo.

ALONGAMENTO

Faça sempre um aquecimento com caminhada ou marcha antes de começar os exercícios no AirClimber. Depois dos exercícios, não deixe de fazer alongamentos para aumentar a flexibilidade e reduzir a estafa muscular.
Os alongamentos devem ser lentos e suaves, sem trancos nem exageros. Comece o alongamento até sentir uma leve tensão, não dor, nos músculos e mantenha por 20-30 segundos. A respiração deve ser lenta, rítmica e controlada, sem prender a respiração.

1. Alongamento de quadríceps

Apoie as mãos em uma cadeira ou parede. Apoie-se no pé esquerdo e estique o pé direito para trás. Incline-se um pouco para frente mantendo uma postura ereta. Segure por 20 a 30 segundos e solte. Repetir com o outro pé.

2. Alongamento lombar

Coloque os pés separados pela distância de seus ombros. Incline o corpo para frente com os quadris, e coloque as mãos nas coxas, como apoio.
Gire a região lombar fazendo um arco e mantenha por 20 a 30 segundos.
Depois, alongue as costas e repita.

3. Alongamento do Tendão de Aquiles

Fique de pé, com os pés juntos, com os dedos apontando para frente. Estenda o pé esquerdo para frente e coloque o calcanhar no chão. Incline o corpo para frente e ponha as mãos nas coxas para apoiar. Mantenha por 20 a 30 segundos e repita com a outra perna.

4. Alongamento de Panturrilha e Tendão de Aquiles

Mantenha os dedos dos pés apontando para frente e com as solas dos pés no chão, dê um passo à frente com o pé esquerdo. Incline-se para frente dobrando o joelho esquerdo. Não deixe o joelho passar adiante dos dedos do pé. Mantenha reta a perna de trás com a sola do pé no chão, por uns 20 a 30 segundos, e depois solte. Repetir com a outra perna.

5. Alongamento dos Ombros

Fique de pé com os pés juntos. Estique o braço direito cruzando o corpo. Segure o braço com a mão esquerda e puxe-o o máximo possível. Mantenha por 20 a 30 segundos e solte. Repetir com o outro braço.

6. Alongamento de Panturrilha e Quadril

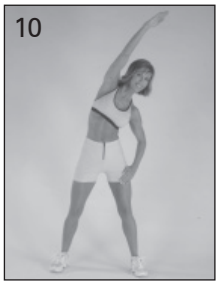
Mantendo os dedos dos pés apontados para frente, e com a sola dos pés no chão, dê um passo à frente com a perna esquerda. Incline-se para frente com os quadris ao mesmo tempo em que dobra o joelho esquerdo. Não deixe o joelho passar adiante dos dedos dos pés. Mantenha a perna de trás reta e a sola do pé no chão. Depois, gire a parte superior do corpo e olhe para frente com a mão direita no quadril, para forçá-lo um pouco mais. Segure assim por 20 a 30 segundos e solte. Repita com a outra perna.

7. Alongamento de Nádegas, Quadris e Oblíquos

Sente no chão. Cruze uma perna sobre a outra. Mantenha o corpo ereto, aperte as mãos contra a parte exterior da coxa puxando a perna para junto do corpo. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos e solte. Repetir com a outra perna.

8. Alongamento de Tríceps
Estique os braços acima da cabeça. Dobre o cotovelo direito e abaixe a mão direita atrás do pescoço. Segure o cotovelo direito com a mão esquerda e puxe o braço direito o máximo possível para trás. Mantenha por 20 a 30 segundos, e depois repita com o outro lado.

9. Alongamento da Parte Interna da Coxa
Fique de pé com as pernas abertas, mas sem forçar. Olhando para frente, incline-se para um lado, dobrando um joelho. Não deixe o joelho passar adiante dos dedos do pé. Coloque as mãos na perna flexionada para apoiar. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos, incline-se para o lado oposto e repita.



10. Alongamento do Oblíquo
Fique de pé, com os pés voltados para frente.
Estenda uma das mãos sobre a cabeça e incline o corpo para o lado esquerdo, sem forçar. Mantenha assim por 20 a 30 segundos, e repita do outro lado.

EXERCÍCIOS AIRCLIMBER

ATENÇÃO: Se sentir perda de sentidos, tontura ou enjoo, pare imediatamente o exercício

EXPRESSO FÁCIL
Fácil para começar!

Passo Simples
Comece seu exercício cardiovascular

Suba no AirClimber seguindo as orientações contidas neste manual. É só colocar o pé direito no centro do pedal direito e o pé esquerdo no centro do pedal esquerdo. Depois, passe levemente o peso do corpo de um lado para o outro para apertar os pedais.

1. Passo com balanço
Exercício Cardiovascular Fácil

Enquanto estiver andando no aparelho, comece lentamente a balançar os braços de um lado para outro como se estivesse caminhando normalmente.

Mantenha o abdômen contraído, cabeça e pescoço relaxados, braços e pernas em movimento. Você pode aumentar a intensidade do exercício balançando os braços mais para o alto. Porém, só balance os braços enquanto você estiver se sentindo confortável, com um movimento coordenado e equilibrado.

2. Elevação Fácil de Ombros
Ajuda a elevar ainda mais a frequência cardíaca

Comece com os braços no nível dos ombros. Depois, enquanto estiver andando no aparelho, levante os braços acima da cabeça. Continue dando passos, levantando e abaixando os braços acompanhando o ritmo dos passos.

3. Passo de Flexão do Oblíquo
Reforça e tonifica a cintura

Enquanto estiver andando no aparelho, deixe os quadris girarem de um lado para outro, acompanhando os passos. Por exemplo, ao dar um passo com o pé direito, deixe o quadril inclinar para a direita; e ao dar um passo com o pé esquerdo, deixe o quadril inclinar para a esquerda. Repita.

4. Passo com giro do Oblíquo
Modela a cintura enquanto queima gordura!
Enquanto estiver andando no aparelho, gire o tronco no sentido oposto ao passo. Por exemplo, ao dar passo com o pé direito, gire o tronco para a esquerda e ao dar passo com o pé esquerdo, gire o tronco para a direita. Repita.

SUPER 7 PUMP

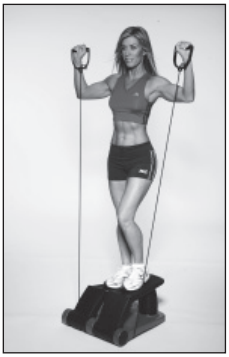
Visa e tonifica os principais grupos musculares enquanto queima gordura!

Observação: Lembre-se, todos esses exercícios podem ser feitos sem a BodyCord.

Nádegas, Quadris e Coxas

Ajuda a firmar e tonificar, nádegas, quadris e coxas.

Abaixe-se dobrando quadris e joelhos. Não deixe os joelhos irem adiante dos dedos dos pés. Faça o maior número possível de repetições para essa posição, mas sem ultrapassar os limites, e depois volte à posição normal.



Abdominais e Oblíquos

Desenvolve abdominais e oblíquos incríveis!

Passo e Flexão

Ao apertar o pé direito contra o pedal, deixe o quadril direito em ângulo leve, enquanto o braço direito fica ao lado do corpo. Você sentirá a flexão no oblíquo direito. Repita do outro lado.

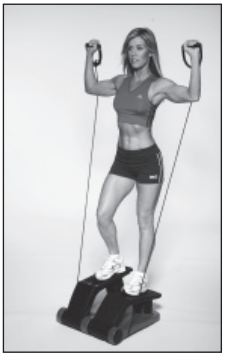
Passo e Giro

Ao dar passos, coloque os cotovelos na cintura e segure as cordas. Gire o tórax no sentido oposto ao do passo. Por exemplo, ao dar o passo com o pé direito, gire o tronco para a esquerda, e ao dar o passo com o pé esquerdo, gire o tronco para a direita. Repita.

Tórax

Comece com os cotovelos na altura dos ombros e com a parte interna dos braços pressionando as cordas. Depois, enquanto estiver andando no aparelho, pressione os braços contra as cordas, enquanto os traz simultaneamente para o centro do corpo. Cada vez que dá passos, traga os braços de volta à posição inicial, ou apertando os braços de volta ao centro do corpo.

Costas
Comece com os cotovelos na altura dos ombros, diante do corpo, e com a parte posterior dos braços pressionando as cordas. Enquanto dá passos, pressione os braços contra as cordas, puxando-as para frente e para trás do corpo.
A cada passo, ou traga os braços para trás, para a posição inicial, ou aperte os braços atrás do corpo. Lembre-se de manter sempre os cotovelos na altura dos ombros.



Bíceps
Reforça os bíceps e proporciona ótimo exercício cardiovascular.
Ao dar passos, estenda os braços para baixo, ao lado do corpo, com as palmas das mãos para fora. Continue dando passos e dobre os cotovelos levantando as mãos na direção do peito. Depois abaixe lentamente os braços, até a posição inicial.

Tríceps
Reforça e define a parte de trás dos braços, tonificando nádegas, quadris e coxas.
Ao dar passos, dobre os cotovelos e coloque os braços ao lado do corpo. A cada passo, dobre o cotovelo e estenda o antebraço para trás, sem travar os cotovelos. Em seguida, volte os braços à posição inicial e repita, sacudindo os braços.

Ombros
Eleva o exercício cardiovascular e treina pernas e ombros ao mesmo tempo.
Ao dar passos, deixe os braços ao lado do corpo com os cotovelos levemente dobrados. Depois, cada vez que pressionar o pé direito ou esquerdo no pedal, levante um pouco os braços até a altura dos ombros. Em seguida, ao apertar o pé esquerdo no pedal, vá abaixando lentamente os braços, até a posição inicial, e repita os movimentos.

ABDOMINAIS

Combina movimentos abdominais e cardiovasculares, para deixar barriga de tanquinho!

Passo com Flexão do Oblíquo

Reforça e tonifica a cintura enquanto você dá passos.

Ao dar passos, deixe os quadris balançarem de um lado para outro. Por exemplo, quando você pisa com o pé direito, incline o lado direito do quadril, e ao pisar com o pé esquerdo, incline o lado esquerdo do quadril. Repita do outro lado.

Passo com Torção do Oblíquo

Modela a cintura e queima gordura!

Ao dar passos, gire o tronco no sentido contrário ao do pé que está pisando. Por exemplo, ao pisar com o pé direito, gire o tronco para a esquerda, e ao pisar com o pé esquerdo, gire o tronco para a direita. Repita do outro lado.

QUEIMAR E FIRMAR

Ideal para modelar o corpo e queimar calorias

Flexão e Passos Dinâmicos

Firma e tonifica glúteos, coxas e quadris

Aumente dois números do seletor de resistência e dê passos por 3 minutos contínuos. Pare em cima dos pedais e faça 20 agachamentos com a BodyCord.

Repetir 2 vezes.

Comprimir e pressionar com Energia

Trabalha bastante os músculos torácicos e lombares! Faça 20 exercícios de peito e 20 de costas!!!

Exercício de Tórax

Comece com os cotovelos na altura dos ombros e com a parte interna dos braços pressionando contra as cordas. Ao dar passos, aperte os braços

contra as cordas, conforme eles vão à direção do centro do corpo. Em cada passo, leve os braços ou para trás, na posição inicial, ou aperte-os contra o centro do corpo.

Exercício para as Costas

Comece com os cotovelos na altura dos ombros, diante do corpo, e com a parte externa dos braços pressionando as cordas. Ao dar passos, pressione os braços contra as cordas, levando-os, ao mesmo tempo, para diante e para trás do corpo. Mantenha os cotovelos sempre na altura dos ombros. Repita 20 vezes cada exercício.

Dinamismo de Bíceps e Tríceps

Este exercício tonifica bíceps e tríceps!

Primeiro, faça 20 repetições com os bíceps. Ao dar passos, abaixe os braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para fora. Continue dando passos, dobre os cotovelos e leve as mãos na direção do tórax, e vá abaixando os braços lentamente, até a posição inicial.

Ondulação de Tríceps

Tonificação rápida que modela e reforça o tríceps!

Este exercício usa a corda somente de um lado, portanto deixe uma ponta da corda no chão e puxe-a para fora do aparelho. Pegue a outra ponta e estique-a com a mão, por trás da cabeça. Dê passos, dobre o cotovelo e abaixe a corda com a mão, por trás da cabeça. Mantenha sempre os cotovelos junto à cabeça ao fazer o movimento. Esse exercício trabalha os tríceps! Tente fazer 20 repetições!

Tonificação dos Oblíquos

Para incríveis resultados nos oblíquos abdominais! Faça 20 agachamentos e 40 para os oblíquos.

Passo com Giro do Oblíquo

Ao dar passos, coloque os cotovelos na região da cintura enquanto segura

as cordas. Depois gire o tronco na direção oposta à do passo que está sendo dado.
Por exemplo, ao pisar com o pé direito, gire o tronco para a esquerda, e vice-versa. Repita.

Passo com Agachamento Oblíquo
Ao pisar com o pé direito no pedal, deixe um leve ângulo no quadril, enquanto o braço direito e a corda deslizam para debaixo do corpo.Você perceberá que o oblíquo direito está sendo trabalhado. Repita do outro lado.

Glúteos e Remada de pé
Dois exercícios projetados para as partes inferior e superior do corpo, para tonificá-las ao mesmo tempo!
Aumente dois números no seletor de resistência. Ao dar passos, estenda as mãos para baixo, diretamente à frente do corpo, com os braços levemente dobrados.
Depois, cada vez que der o passo com o pé direito, levante os cotovelos na posição horizontal, com as mãos debaixo do queixo. Ao dar o passo com o outro pé, traga lentamente os braços para a posição inicial, repetindo 20 vezes, com apenas um minuto de descanso no meio.

Nádega e Elevação frontal do deltóide
Define e dá forma aos ombros.
Aumente dois números no seletor de resistência. Dando passos, coloque os braços ao lado do corpo, com os cotovelos dobrados. Cada vez que você pisar no pedal, levante um dos braços diante do corpo até a mão chegar à altura do ombro. Pise com o outro pé no pedal, abaixe o braço para a posição inicial e levante o outro braço, diante do corpo. Continue alternando os braços a cada passo. Repita 20 vezes, com apenas um minuto de descanso no meio.

DESAQUECIMENTO

Depois de exercitar-se ou de fazer alguma atividade física cansativa, é importante abaixar a temperatura corporal gradualmente, até chegar à temperatura normal. É importante fazer movimentos de alongamento durante o processo de desaquecimento, para diminuir a fadiga muscular. Beba água, o suficiente para hidratar-se, e use algumas técnicas de respiração e relaxamento, para terminar o exercício com uma sensação positiva de ter feito algo agradável.

COMO GUARDAR O AIRCLIMBER

Para guardar o AirClimber, aperte o seletor de resistência e empurre os pedais para dentro. Solte o seletor assim que tiver liberado ar suficiente. Guarde afastado de fontes de calor, como aquecedor, ou luz solar direta, etc.

TERMO DE GARANTIA

1 ano de garantia limitada

A Genis Equipamentos Ltda garante este produto contra qualquer defeito de fabricação por um período de 1 ano a partir da data de compra pelo usuário. Esta garantia não se aplica para danos no produto causados por acidentes ou mau uso.
Se o produto apresentar defeito de fabricação dentro do prazo de garantia, procure a assistência técnica para os devidos reparos. Entre em contato em posse de seu produto e nota fiscal de compra com seu nome, endereço e um telefone de contato em horário comercial no telefone:

Assistência técnica: **0800 771 62 63**

GUARDE A NOTA FISCAL ORIGINAL COMO PROVA DE COMPRA PARA USO DA GARANTIA.

Não estão cobertos nesta garantia os seguintes danos no produto:
- Acidentes, uso impróprio, abuso ou alteração no produto
- Conserto ou ajuste feitos por pessoas não autorizadas
- Utilizado com acessórios não autorizados

Nenhuma responsabilidade, obrigação ou prejuízo será assumido pela manutenção deste produto, caso seja utilizado em desacordo com o estipulado pelo fabricante em seu manual de instruções de uso e conservação do produto.

A GENIS EQUIPAMENTOS LTDA NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER INCIDENTE CONSEQUENTE DE MAU USO. TODAS AS GARANTIAS APLICADAS ESTÃO LIMITADAS A DURAÇÃO DE UM ANO A PARTIR DA DATA DE COMPRA ORIGINAL.

Fabricado por:
Genis Equipamentos Ltda.
CNPJ: 07.489.753/0001-51

Assistência técnica: 0800 771 62 63

FABRICADO NO BRASIL

PRODUZIDO NO PÓLO INDUSTRIAL DE MANAUS

CONHEÇA A AMAZÔNIA

ASSISTÊNCIA TÉCNICA: 0800 771 62 63

AirClimber SYSTEM